



2026年（令和8年）3月9日発行（年2回発行）

～特集はズバリ わたしも輝く!!～

- 特集その1：シャル ウィ ダンス？レッツ ビー ハッピー!!.....2ページ
- 特集その2：声とお便りのコーナー.....10ページ
- 豆情報掲示板.....14ページ
- 駅近・こころのバリアフリーマップ.....15ページ

★視覚障害者自ら取材編集している紙上交流誌です★

編集：わいわい広場編集部

発行：滋賀県立視覚障害者センター

〒522-0002 滋賀県彦根市松原一丁目12-17

電話 0749-22-7901 0749-24-7238

FAX 0749-22-7890

ホームページ <http://shigashisho.com/>

Eメール [shice2@smile.ocn.ne.jp](mailto:shice2@smile.ocn.ne.jp)



ダンスのことを思い出し、広報『<sup>せいこう</sup>星光』を読んで、ダンスの活動をしているのを知り参加したのがきっかけです。とても楽しく、目が見えなくてもできることがとてもうれしかったです。大津で始めたのは、Bさんの『ダンスサークルしたい』という一言がきっかけです」

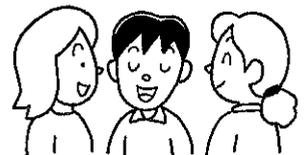
Bさん「私は、社交ダンスを踊ったこと、ありませんでした。若い頃は、ロックとかが好きなので、そういうのを自由に踊るのは好きだったんです。だから、マハラジャとか何回か友達と行ってました。社交ダンスは一切縁のない世界やと思ってました。3年半前に失明して、スポーツが全然できなくなって、それが非常に辛くて、歩くことさえままならない。ガイドさんが居ないと歩けない。走るなんて、もってのほかっていう状態になった時に、Dさんと知り合って。彼女はあちこちダンスサークルで踊ってはるというのを知りました。どんなのかなと思って踊って見たんですが難しくて、ちょっと無理かなあと思ってたんです。でも、NHKラジオのブラインドダンスの放送を聴いて、私だって！と思って。Dさんに、『一緒に大津でやって欲しい！』って、猛烈にアタックをかけて、今、楽しくやれています」

スタッフ「皆さん積極的です。今何人ぐらいおられるんですか」

Dさん「14人ぐらいですね。みんな熱心ですよ」

スタッフ「私たちが社交ダンスをするっていうのは、すごいハードルが高いように思っていたので、皆さんがどういうふうに練習して踊ってはるのか知りたくって」

Dさん「まずフロアに段差がないことと、ペアで踊る時に見える方と組んで、壁や他の人とぶつからないようにリードしていただいています。先生も動作を言葉で説明してくれるのです」



Bさん「私はラジオを聞いてから、先生を探すためにNHKに電話して、大阪のボランティアさんに繋げてもらいました。『やりましょう！やりましょう！一緒にやりましょう！』って、弱視の元プロの先生を連れて、4人ぐらいで大津に来てくださった。最初は、みんな横一列に手をつないで歩いたんです。前へ後へ。それが、本当に涙が出るほど嬉しかったんですね。こんなに颯爽と歩くことができる。しかも、白杖を突かず、ガイドさんの肩や手に頼るっていうんじゃなくて、両手をつないで自分で思いのまま、前に行ったり下がったりできたことが、私は本当に感動しまして今も忘れてないです」

スタッフ「練習は、だいたい1ヶ月に1回ぐらいですか」

Aさん「あるらしいですね(笑)」

Dさん「また、あるらしいなんて、知ってるくせに(笑)」

スタッフ「曲に合わせて踊ってらっしゃるんですか」

Cさん「そういう時もありますし、曲を止めて説明の時もあります」

Aさん「社交ダンスは、男性がリードせなあかんですけれど、メンバーが少ないんですよ」

Dさん「男性は4人なんです」

Cさん「男性は、女性に伝わるようリードしないとイケないとか、100倍ぐらい難しいはずなんです」

Dさん「女性は男性のリードを感じて、その通りに動くという」

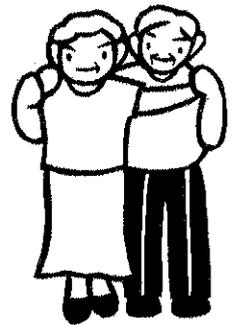
Bさん「私なんか結構勝手に動きたがる方で、いつも先生に怒られて、『勝手に動いちゃダメ』って(笑)」

Dさん「もうね、ステップを覚えちゃうとね、『私知ってる』って、先、先、こうでしょって言いたくなるんだよね。でも、それは男の人の指示通りにやらないとイケない」



Bさん「そこが辛いですね。なんか、今まで生きてきて、結構勝手に動いてきた方なんで『待たなあかんのやな』って」

Cさん「誘導が上手な男性だと素直についていけますよね。考えることなく、引っ張ってくださって」



女性全員「そうそう(笑)」

Aさん「社交ダンスは、スポーツだと思うんですよね。」

Dさん「そうですね。かなりハードなんです。めちゃくちゃ汗かきますよね」

Dさん「普段使わない筋肉を使ってね。先生は『お互いに思いやりが大事です。強引にリードしない』って」

Bさん「そうですね。人生の勉強になります」

Dさん「お互いが寄り掛かり過ぎると立てないじゃないですか。だからね、『相手を思ってね、大事に扱ってください』ってね(笑)」

スタッフ「そういう指導、されてるんや」

Aさん「僕は、タイミングと協調が大切なんちゃうかなって。習うあまり必死になって、ちょっと楽しむどころでないっていうのもあるのかな。人生を楽しむために、皆さん来てるかと思うんですけども。最初のうちは必死」

Dさん「何のためにやってるか、わからないですもんね」

Cさん「始めはどうしてもね、余裕がないから必死になってしまいますけど、少し慣れたら皆さんと合わせて楽しくね」

スタッフ「最初は方向感覚がなくなることはありませんでしたか？」



Dさん「ありますよね。どっち向いてんだって思うよね」

Bさん「くるっと回ったら、どこにいるのか分からないので」

スタッフ「そういう時はどういう風に？」

Bさん「先生が回してくださいませ。『次こっち』って言ってね」

スタッフ「ほら、ぐるぐる回ると分からなくなりますね。普通、歩いてても、ちょっと横向いただけで分からないのでね」

Dさん「体と首の向きが違うときがあるのでね。まあ、それも型として覚えていけば、そのうち身についていくように願っています」

Bさん「先生が優しいんでね。引っ張ってはくれはるんです」

スタッフ「自分なりのコツや勘、工夫してらっしゃるんですかね？」

Bさん「一番気をつけているのは、顔を上げて背筋をピンと伸ばす姿勢を取るように心がけていますけど、足はまだまだですね」

Dさん「今言った姿勢と、両手の肘を張っとく。ふわふわだと、全然リードが伝わらないんですね」

Bさん「しっかりカチツとしていると、相手の男性の動きが分かりやすくなる。でも、またそれをカチツとしすぎると、ダメ出しをもらう。白杖を突くときも前のめりになるので、『おとととと一、ダンスの姿勢！』っていう感じで戻すようにしていますね」

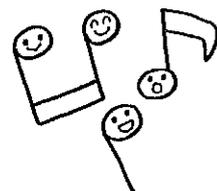
Dさん「先日、一般の競技会から、デモンストレーションでブラインドダンスの依頼があって、4人が出させてもらったんですね。その時はきらびやかなドレスや燕尾服で」

Cさん「その動画見せていただいたんですけど、ものすごく頑張って練習はったんやなっていうのが伝わってきて、もう途中からウルウルですよ」

一同「ワー」と歓声！！

スタッフ「貴重な体験ですよ」

Cさん「そうですね。頑張ってはる姿を見るのってすごい好きです。ちょっと頑張ろうかな、私も！って。(笑顔) お辞儀がとても優雅でした(笑顔)」



Dさん「じゃあ、お辞儀の練習も、次しましょうか(笑)」

Bさん「正式な、要するにシンデレラ姫がパーティーで王子様と踊る、ああいう感じのをね。年齢は違いますが(笑)」



一同 爆笑

Bさん「とてもいい経験で、一生の記念になったなと喜んでます。もっと気楽に楽しくビール飲みながら踊れるようなパーティーの方もね(笑)」

スタッフ「パワーをもらえますよね」

Bさん「ありがとうございます」

スタッフ「これからこんなことをしていきたいとか、こんなふうになりたいとか、思っていることがあったら教えていただけますか」

Dさん「社交ダンスは全部で10種目あるんですね」

Bさん「えー、そんなにあるの？」

Dさん「今はまだ細切れで『これで1曲できました』って、この間、先生がおっしゃっていましたが、スムーズにできるようになったら嬉しいです。ダンスパーティーみたいなのを、みんなでわーっとしたいです。楽しいですよ、本当に。ジルバもすごく楽しいんです。視覚障害者であっても、できるんじゃないかと。とっても楽しいと思うんですね」

Aさん「僕も、ラフな感じでダンスや音楽で人生を楽しむっていうのは、一番大切かなと」



Bさん「そこが一番ね。うん、パーティーやろうね」

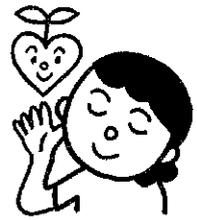
スタッフ「やはり人生を楽しむっていうことは、一番いいことですよね。音楽さえ聞こえれば、社交ダンスできなくても、椅子に座ってグラス片手に体を動かすこともできますもんね。ぜひ実現できると」

Aさん「みんなで音楽を聴くだけでもいいし、飲んで食べて、交流の場が僕は一番。誰が来てでもいいような和みの会をすることで、社会参加に通ずる部分が非常に大きいと思っています」

Bさん「そうですね、大賛成ですね」

Dさん「会場は探したらあるかもね。実現できそう」

スタッフ「なんか話が広がりますね」



Dさん「皆さん、参加して欲しいですね。音楽を聴いて体を動かすだけで、楽しい時間を過ごせればいいと思います」

Bさん「私、突然見えなくなっただんで、当初パニックりましたから、靴下をどうやって見分けるとかね、そういう出会いの場でいろんな困っていることを教えてもらいたいなっという思いがずっとあったんです。先輩方はいろんな知恵を持ってはるので、大切な宝箱やなあって。ぜひぜひそういう機会を持ってもらえたら」

Aさん「工夫していることは、人によって多分いろいろ」

スタッフ「これからの人生に、ここでの経験をどのように生かしていきたいですか？」

スタッフ「ハードル上がったなあ（笑）」

一同 大爆笑



Bさん「正直、社交ダンスに関しては、今はまだ……。よく歩き姿勢を良くし、腹筋を強くして、健康な毎日を送れるように頑張りたいなあと思っています」

Cさん「ここで、いろんな人と触れ合って、また新しい扉がどんどん開けていける。限界やできないと思っていたことが1つずつだけど、開けていけるような気がします。ゆっくりのペースで自分らしく、できるところまで走りたいですね」

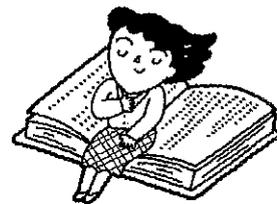
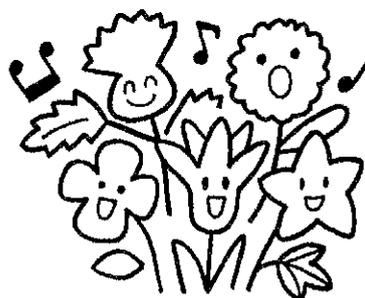
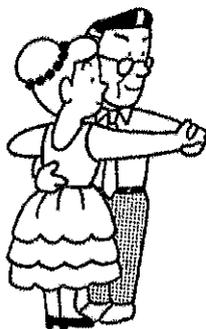
Aさん「社交ダンスのサークルに、なんか入っているらしい。僕は、楽しむということが前提にありまして、『あそこのサークル、どう？』って誘われて行ってみたら、だんだんだんだん教室の数が増えていっただけです。誰でも元気で長生きしたい。日頃から楽しんで健康に気をつけておくことが、大事だと思っているのでね。多分、社交ダンスに入っているのかな？ 当分、続けさせていただければと思っています(笑)」

Dさん「この教室を始めたということもありますが、『好きを諦めない！』でいってということがわかったので、例えば着付けも、手探りで着れるぞ！お茶できなくなった、できるかも。読書、読みさしの本いっぱいあったけど、プレクストークで聞ける！好きなことを諦めずに、何でもできちゃうなって。これからも、どんどん挑戦していきたいと思っています。Aさんの『このサークルに入っているのかな』そう思っていることがびっくりやったな。(笑) もう何回来た？」

Bさん「もう何回も来てくれてます。入ってくれてると思いますよ(笑)」  
一同 大爆笑 拍手！！

スタッフ「ウイング02（ゼロツー オオツ）の皆さん、今日は非常に楽しいお話を聞かせていただきました。我々スタッフも元気をいただきました。また、読者の皆さんも、たくさんの元気をもらえと思っています。ありがとうございました」

一同「ありがとうございました」（拍手）



わたしも輝く!!特集:その2  
声とお便りのコーナー



## 障スポを終えて

Eさん

「カッコいいパパになりたい」そう思ったことが、第24回全国障害者スポーツ大会STT(サウンドテーブルテニス)の部に出場するきっかけでした。

普段は視覚障害のある僕を支えてくれる妻や家族に頼ることが多く、情けないなあと思う場面も少なくありません。だからこそ、自分の力で挑戦し、戦う姿を息子に見せたいという気持ちが強く、この大会に出場することを決めました。

結果は、目標に掲げた金メダルには届かず銀メダルでしたが、勝つ喜びも負ける悔しさも、どちらも味わえたことが大きな財産になりました。何より、全力で戦う父の姿を息子に見せることができた。それが一番うれしかったです。試合後に「パパ、カッコよかったよ」と言ってもらえた時は、胸が熱くなりました。

また、卓球の選手団として行動する中で、車いすの選手や聴覚障害、知的障害のある選手など、普段なかなか関わる機会のない方々と交流できたことも貴重な経験でした。お互いを励まし合い、笑い合う時間の中で、障がいの違いを超えた「仲間」としての絆を感じることは、この大会に参加して得た一生の宝物です。

勝つことができたのは、コーチの的確なアドバイスと指導のおかげです。そして何より、日々の練習を支え、理解してくれた家族の存在があったからこそ、この舞台に立つことができました。大会に関わってくださったすべての方々に、心から感謝の気持ちを伝えたいです。

これからも卓球だけにとどまらず、いろいろなパラスポーツに挑戦し、障害と向き合いながら前向きに生きる姿を息子に見せていきたいと思います。そしていつか、「僕のパパは視覚障害者なんだ」と胸を張って言えるような、そんな父親でありたいです。

## 私にできること



Fさん

去る10月25日、26日に行われました「わた SHIGA 輝く障スポ」のコンディショニングスタッフとして参加させていただきました。全国からたくさんの方が滋賀県に集まり、日頃から励んでいる競技を全力で戦う、そして、親睦をはかる。私は、スポーツはできませんが、頑張っている選手の方のお手伝いができるかも知れないと思い、その日が来るのを楽しみにしていました。

その反面、初めてのことで不安もありました。選手の方も障害者。私も障害者。ですが、恥ずかしい話、こんな仕事をしていながら実際のところは無知で、どのように接すればよいかと施術前にはありました。競技は知的障害者の方のフットソフトボールで初めて聞くものでしたが、いわゆるキックベースボールのようなものだそうです。実際、会場で練習を始められると、ボールを蹴る重低音が響き迫力がありました。先に施術された方に話を聞くと、足の筋肉がすごくてびっくりしたとのこと。私も頑張らねばと気合いを入れ、緊張しながら挨拶をしました。来られた方は熊本の若い男性で、「次は決勝なので頑張りたい」と言われ、こちらも気合い十分。ベッドに寝転がられた後、「ひとつ断っていいですか？」と言われたので、緊張して「はい、何でしょうか？」と尋ねたところ、「足、臭いのでごめんなさい」その言葉を聞いたとたん私の緊張が解け、そのあとは滋賀に来て何を食べたかなど、和やかな時間が過ごせました。試合の結果はさよなら負けで残念でしたが、みなさんの掛け声や応援の人の声を聞いて、熱中できるものがあるっていいなあと感じました。

今の私は、ささいなことしかできませんが、今回経験させていただいたことを生かし、少しずつでも自分のためになること、人のためになることができるようになればと願っています。貴重な経験をさせていただき、このチャンスをいただけたことに感謝します。

## 私の水泳のこと



Gさん

はじめまして。〇〇市在住の〇〇と申します。10月に滋賀県で開催されました国スポ・障スポに出場した縁でこの「わいわい広場」に参加させていただくことになりました。私の視覚の状況ですが、20数年前に発病した「緑内障」で主に中心部の視野が欠損しております。幸いにも周辺の視野・視力が残っていますので、今のところは1人で外出などもできております。仕事は音声読み上げソフトを活用してパソコンを使った業務をしております。こんな私ですが、10年前から始めた水泳で今回は障スポに出場させていただきました。水泳を始める前はマラソンをしていたのですが、やはり見えにくい状態ではなかなか走ることが難しくなり、何か別のスポーツはないかなと思っていて時に友人から水泳はどうかな？と勧められ今日に至っております。見えにくいので走りにくくなったと書きましたが、正直なところは、年齢とともに体力的にしんどくなってきたところが本当です。(笑)水泳は体全体を動かす有酸素運動ですし、マラソンより体への負荷が少ないように思いましたので始めてみました。しかし始めてみると、真剣に泳ぐとなかなかハードなスポーツだとわかりました。大会などにも参加するようになりましたが、なかなかタイムは速くならず。これまでは自己流の練習で泳いでいたのですが、今回は障スポ出場ということで、県のコーチにサポートしていただけることになり、様々なアドバイスをいただきました。その甲斐あって障スポでは自己ベストのタイムを出すことができました。これからもタイムを競う競泳もチャレンジしていきたいですが、まずは健康のために水泳と長く付き合っていきたいと思っております。是非皆さんもいかがですか？楽しいですよ。



## わたしも輝く

Hさん

私は週に2回ほどアイステーションに行っています。始めは座布団、紙袋、カゴ、組紐のストラップを体験しました。その後は、丸や四角の座布団を作り、3年ぐらい前からアクリルの毛糸で苺の形をしたタワシを編むことになりました。

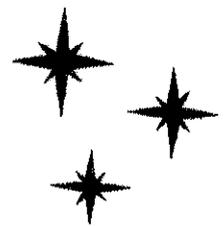
もともと手を動かすことが好きな私は、長年勤めていた病院を退職後、人と話すことも減り、「認知症になったらどうしよう…？」そればかり思っていたある日、センターの行事で「指編みでマフラーを作りましょう」という講座があったので受講しました。マフラーを仕上げている私に、講師の方から「来月から編物教室にいらっしやい」と声をかけられて、不安もありましたが、その日は早起きをしてセンターに行きました。

この日から現在まで編物教室のひとりとして皆様にお世話になりながら、今ではセーターやベストが編めるようになり、日々感謝しながらアイステーションでは座布団やアクリルタワシ「パンダいちご」を作っています。

残りの人生を明るく元気に、認知症予防のために続けられたらうれしいですし、輝いていたいなあ…！と思っています。

## 真夜中に輝く

Iさん



73歳の私が小学生だった頃は町に貸本屋があり、そこでしか扱っていない貸本漫画がありました。十円玉を握り締めて貸本屋へ行き、白土三平「忍者武芸帳」、水木しげる「墓場鬼太郎」や短編誌「影」「街」「魔像」「怪談」などを借りては、夢中で読んだものです。昭和30年代は「漫画を読むと頭が悪くなる」と蔑まれ、漫画の単行本が悪書として教育関係者により小学校の校庭に積まれて燃やされたこともあったそうです。

そんな子供のころの物語を書き残したいと思い60歳の定年を待ち望ん

で、「大阪文学学校」へ通い始めたのですが、65歳で緑内障により中心部分の視野が欠け小説を読むこともできなくなっていました。2級の身体障害者手帳を交付されてからは、サピエ図書館を利用しながら、拡大読書器や音声読み上げ器などを駆使し、50インチの液晶テレビをパソコンのモニターにして、不自由ながらも書くことを続けています。

貸本漫画に再び夢中になったのは、70歳を過ぎてから知り合った九州の漫画コレクターの方に出逢ったからなんです。漫画本を二万冊、貸本漫画も五千冊所持されておられるので、その画像を送ってもらい、私が文章を添えて、小説投稿サイトへ2年ほど投稿を続けています。

当時の貸本漫画の原稿は直接出版社へ申し込むと、切り刻んで「オマケ」としてプレゼントに使われていたので、復刻版を出すのは難しいのです。そんなこともあってか、貸本漫画のコレクター世界では一冊が高値で売買されることも多々あります。

私は白黒反転で絵を見るので、認識することはなかなか困難です。でも十代や二十代の作家が描いた貸本は、稚拙ではあるのですが表現したいという情熱に溢れていて、50インチの画面に映し出される漫画の一ページ、一ページが愛おしく輝くのです。真夜中、この輝きを伝えたいと願いながらタイピングしている私も、きっと輝いていることと思います。

## 豆情報掲示板

### ●プロの朗読による「聴く読書」

スタッフ

2025年9月10日放送のNHK「あさイチ」では、「聴く読書」として、プロの朗読による物語を楽しむ有料のサービスが紹介されました。作品数が豊富で、スマートフォン、パソコン、タブレットなどで聴くことができます。Audible（オーディブル／Amazon提供）や、audiobook.jp（オーディオブック／株式会社オトバンク提供）などがあります。

## ●レンジメート マグポット

スタッフ

電子レンジで手軽に、焼く、煮る、蒸すなどの調理ができます。ご飯も炊くことができるのがいいですね。容量は約1リットルです。

## ●NTTの番号案内「104」終了と「ふれあい案内」継続について

スタッフ

NTTの番号案内「104」は、2026年3月31日をもって終了します。

なお、障害者向けに無料で電話番号を案内する「ふれあい案内」は継続され、4月以降は以下の通りです。

電話番号：0120-104565

受付時間：午前9時から午後5時（年中無休）

案内内容：企業とお店の電話番号のみ

## 駅近・こころのバリアフリーマップ

前号「口福（こうふく）特集」に引き続き、駅の近くにある飲食店での、うれしかった体験をご紹介します。お店の方との関係性を大切にしながら、見えない見えにくいこと、サポートして欲しいことを伝えてみてくださいね。

## ●草津駅 スターバックス コーヒー 近鉄草津店

（にこにゃんさんのうれしい体験談）

近鉄百貨店の2階の玄関に入って、右手すぐ。白杖を突いて行ったとき、ドアをあけて「サポートをお願いします」と声かけしたところ、パートナー（従業員）さんが席を見つけてくれて、注文と会計をテーブルでしてくださいました。飲み終わった後も「そのままです」と言ってくださいました。優しい声に幸せな気分になりました。

## 「わいわい広場」に参加しませんか？

お便りお電話  
待っています！

●次号のテーマは  
「<sup>お</sup>推し（応援している人や物など）」です。

### 参加方法

声 で…電話、または、録音で。

点字で…お便りを送ってください。

墨字で…お便り、または、ファックスを送ってください。

Eメールで…メールを送ってください。

お気軽に

●センターの住所・電話番号・ファックス番号・Eメールアドレスは  
本誌1面をご覧ください。

●滋賀県立視覚障害者センター「わいわい広場」係までお気軽に！

●お名前（フルネーム）・連絡先も忘れずに！！匿名希望もOK！

### ご注意

（1）お便りはお返しできません。

（2）紙面の関係上、お寄せいただいた内容を掲載できないこともあります。

### 編集後記

今回は、ウイング02におじゃましました。

皆さん明るく積極的で、話す声がキラキラ！素敵な言葉がいっぱい  
はじけてて輝いてはったなあ。うちらもパーティーのお誘い待っ  
てますねー！

★ 編集スタッフ一同 ★